

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 7 от 24.06. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 43Ж от 26.06 2025
Директор ГБОУ школы № 464
Пушкинского района Санкт-Петербурга



/А.С. Теплякова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Вальс выпускников»**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок освоения: 8 дней**

Разработчики:

Кальсин Вячеслав Семенович,
педагог дополнительного образования
Русина Екатерина Юрьевна,
методист

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Вальс выпускников» (далее по тексту – ДОП), разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 464 Пушкинского района Санкт – Петербурга.

Традиция танцевать вальс в конце выпускных классов — это трогательный и важный момент для многих школьников. Он символизирует прощание с детством, с привычной школьной жизнью, с одноклассниками, которые были рядом девять или одиннадцать лет. Для них вальс становится прощальным жестом, благодарностью учителям и друзьям. Этот танец — не просто часть праздника, а знак окончания важного этапа и начала нового пути.

Направленность программы: художественная.

Адресат: учащиеся 15-17 лет, входящих в основную и подготовительную группу здоровья, имеющих первичную мотивацию к занятиям. Уровень начальной подготовки и базовых знаний у учащихся может быть любым.

Актуальность программы базируется на анализе пожеланий учащихся старшего школьного возраста и родительского спроса, которые заключаются в постановке танцевальной композиции для исполнения на торжественном мероприятии «Последний звонок». Как правило, у учащихся данного возраста нет еще умения и навыков танцевать в парах, и они сталкиваются со значительными трудностями при составлении танца в стиле вальс.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 8 дней, объемом 24 часа.

Цель: развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся через освоение техники движения и парного взаимодействия при создании и исполнении танцевальной композиции в стиле вальс.

Задачи:

Обучающие:

- освоение основной специальной терминологией, связанной с музыкой и танцевальными движениями вальса;
- обучение основным фигурам танцев «Венский вальс» и «Фигурный вальс»;
- формирование музыкальных знаний, связанных с ритмическим выражением музыки в стиле вальс;
- развитие шаговой пластики и координации сольно и в парах;
- обучение правилам безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Развивающие:

- развитие внимательности, умения слушать и запоминать информацию;
- развитие способности к коллективному и парному сотрудничеству;
- развитие способности к самоконтролю, самооценке;
- развитие умения производить коррекцию;
- развитие креативности путем самостоятельного выражения движений под музыку.

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям танцами;
- формирование стремления к самореализации;
- формирование инициативы и трудолюбия;
- формирование коммуникативных способностей личности обучающегося, уважительного отношения к другим.

Планируемые результаты:

Предметные:

- изучена основная специальная терминология, связанная с музыкой и танцевальными движениями вальса;
- приобретено умение исполнять основные фигуры танцев «Венский вальс» и «Фигурный вальс»;
- сформированы музыкальные знания, связанные с ритмическим выражением музыки в стиле вальс;
- получена положительная динамика уровня ритмической подготовки, развития шаговой пластики и координации сольно и в парах;
- овладение знаниями и навыками техники безопасности.

Метапредметные:

- развито умение слушать, запоминать, повторять информацию, изложенную педагогом;
- развито умение использовать творческий подход к решению задач;
- развито умение работать в коллективе и в паре, уважая чужой труд и чужое мнение;
- развито умение организовать и контролировать свои действия, давать оценку своим действиям;
- развита способность анализировать свои действия, проводить коррекцию.

Личностные:

- обучающимся осознана ценность здорового образа жизни;
- развит познавательный интерес;
- развито стремление к самореализации;
- обучающийся дисциплинирован, трудолюбив, физически активен;
- сформировано уважительное отношение к другим.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: программа реализуется в каникулярный период. По окончании обучения, обучающиеся будут иметь возможность принять участие в мероприятиях различного уровня: конкурсы, соревнования, показательные выступления. В рамках реализации ДОП, допускается участие родителей (законных представителей), близких родственников, друзей в массовых мероприятиях в качестве групп поддержки и зрителей.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по программе состоят в основном из практической деятельности обучающихся. Они включают в себя демонстрирование педагогом танцевального материала, показ видеоматериала базовых движений, разбор, тренировку и постановку заданий для самостоятельной работы. Теоретическая часть включает объяснение материала, историю «рождения» того или иного движения, основные принципы.

Форма презентации сформированных компетенций – показ учащимся всевозможных вариаций и самостоятельное составление композиций на основе базовых движений «Венского вальса» и элементов «Фигурного вальса».

Условия приема на обучение: принимаются все желающие 15 - 17 лет, входящих в основную и подготовительную группу здоровья. Группы разновозрастные.

Формы организации занятий:

- фронтальная – объяснение, демонстрация материала;
- групповая – отработка материала в малых группах;
- работа в парах;
- индивидуальная – при анализе ошибок обучающегося.

Могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в том числе самостоятельные занятия.

Формы проведения занятий: рассказ, демонстрация, тренировка, импровизация, видеосъемка для самостоятельного контроля.

Материально-техническое оснащение: танцевальный зал с зеркалами; музыкальный центр с пультом; компьютер с колонками; мультимедийный проектор; видеокамера; стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля/аттестации |
|-------|---|------------------|----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Тема № 1. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. История и культура танцев: «Венский вальс» и «Фигурный вальс». | 2 | 1 | 1 | – Опрос. – Педагогическое наблюдение. – Входной мониторинг. |
| 2. | Тема № 2. Ритм танца в стиле вальс. Сольное исполнение базовых фигур. | 4 | 1 | 3 | – Педагогическое наблюдение. – Саморефлексия. |
| 3. | Тема № 3. Особенности танца в парах. Ведение и следование. | 3 | 1 | 2 | – Педагогическое наблюдение. |
| 4. | Тема № 4. Парное исполнение базовых фигур Венского вальса: «Правая перемена», «Левая перемена», «Правый поворот», «Левый поворот». | 4 | 1 | 3 | – Педагогическое наблюдение. – Саморенфлексия. |
| 5. | Тема № 5. Элементы танца «Фигурный вальс». | 4 | 1 | 3 | – Педагогическое наблюдение. – Саморефлексия. |
| 6. | Тема № 6. Создание танцевальной композиции по итогам изученного материала. | 4 | 1 | 3 | – Педагогическое наблюдение. – Взаимооценка. |
| 7. | Тема № 7. Итоговое занятие. Обобщение и демонстрация изученного материала. | 3 | | 3 | – Демонстрация составленной композиции. – Видеосъемка. – Итоговый мониторинг. |
| | Итого: | 24 | 6 | 18 | |

Рабочая программа

Содержание программы

Тема № 1. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. История и культура танцев: «Венский вальс» и «Фигурный вальс».

Теория. Правила техники безопасности при проведении занятий. Краткое введение в программу, описание навыков и умений, получаемых в процессе обучения. История и культура танцев «Венский вальс» и «Фигурный вальс». Особенности танцев шагового исполнения. Особенности ритма.

Практика. Исполнение шаговых перемещений в стиле вальса. Постановка корпуса. Работа стопы. Правило организации танцевальных перемещений «по линии танца». Исполнение поворотов в различном шаговом исполнении.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, входной мониторинг.

Тема № 2. Ритм танца в стиле вальс. Сольное исполнение базовых фигур.

Теория. Особенности ритма. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса. Правила выполнения базовых движений.

Практика. Вальсовое перемещение: «по квадрату» и «по линии танца». Фигуры в сольном исполнении: «Правая перемена», «Левая перемена», «Правый поворот», «Левый поворот».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, саморефлексия.

Тема № 3. Особенности танца в парах. Ведение и следование.

Теория. Отличие исполнения различных танцевальных движений и перемещений по площадке в парах. Понимание роли партнера в принятии решения и реализации его в управляющее воздействие (ведение). Понимание роли партнерши в принятии управляющего воздействия со стороны партнера и формирование ответного действия (следование).

Практика. Сольное и парное исполнение простейших шаговых перемещений. Тренировка позиции корпуса и рук во время исполнения танца. Практическое ведение и следование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, саморефлексия.

Тема № 4. Парное исполнение базовых фигур Венского вальса: «Правая перемена», «Левая перемена», «Правый поворот», «Левый поворот».

Теория. Особенности исполнения перемен и поворотов в парах. Понятие направления и объема поворота.

Практика. Вальсовое перемещение в зале «по квадрату», «по линии танца». Фигуры в парном исполнении: «Правая перемена», «Левая перемена», «Правый поворот», «Левый поворот».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, саморефлексия.

Тема № 5. Элементы танца «Фигурный вальс».

Теория. Понятие свободных парных взаимодействий в ритме вальса. Правила выполнения поддержек.

Практика. «Push» (толкать) и «Pull» (тянуть) взаимодействия в ритме вальса.

Фигуры: «Балансе в сторону», «Балансе-менуэт», «Вальсовая дорожка», «Раскрытие-закрытие», «Променад», движение партнерши вокруг партнёра, стоящего на одном колене.

Перестроения: из одной линии в две, из линии в диагональ, из линий в круг, из круга в линии, прочесывание. Исполнение простых поддержек, когда партнер является частичной опорой для партнерши.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, саморефлексия.

Тема № 6. Создание танцевальной композиции по итогам изученного материала.

Практика. Построение и отработка танцевальной композиции на основе изученных движений.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, взаимооценка.

Тема № 7. Итоговое занятие. Обобщение и демонстрация изученного материала.

Практика. Демонстрация и видеосъемка танцевальной композиции по итогам изученного материала.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, взаимооценка, итоговый мониторинг.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Используемые методы обучения:

Словесные методы:

- беседа, рассказ;
- обсуждение просмотренных материалов.

Наглядные методы:

- просмотр видеоматериалов по теме;
- демонстрация программного материала педагогом;
- видеосъёмка обучающихся для домашнего повторения.

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- создание ситуации успеха;
- стимулирующее оценивание.

Волевые методы:

- предъявление учебных требований;
- информация об обязательных результатах обучения;
- познавательные затруднения;
- прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах.

Используемые методики.

Обучение содержанию программного материала построено от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Просмотр и анализ видео. Для вовлечения учащихся в процесс изучения техники танца в первой части занятия происходит просмотр видеofilmа. Учащиеся не только видят примеры, но и учатся анализировать, сопоставлять, видеть и выделять главное, учатся

отстаивать свою позицию и выражать свое мнение. Помимо движений важно подчеркнуть какая музыка и одежда используется для выступления.

Разогрев. Данная часть занятия включает в себя легкую разминку, направленную на создание нужного настроения и манеры, для лучшего усвоения материала.

Основная часть. Основная часть занятия включает в себя изучение элементов, рассматриваемой темы занятия.

Изучение танцевальной комбинации, состоящей из изученных элементов. Показ педагогом базовых движений. Составление из них комбинации. Изученную комбинацию необходимо записать на видео для домашнего повторения материала - определить технические и композиционные ошибки. Такое домашнее задание побуждает к самоанализу и самосовершенствованию без помощи преподавателя.

Рефлексия. Импровизация с изученными элементами. В конце занятия обучающимся предлагается провести своеобразный анализ своих ощущений во время занятия и самооценку достигнутого.

Используемые технологии.

Для сохранения физического и психического здоровья обучающихся на занятиях применяются различные технологии:

Здоровьесберегающая технология. Это технология, на работе которой построена сама программа. Музыкально-ритмические упражнения, помимо, вполне определенного физического развития, выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление, что даёт определённый терапевтический эффект.

Технология обучения в сотрудничестве. Это умение взаимодействовать и ориентироваться на партнера в парных и групповых танцах. Это совместное творчество, по созданию и представлению продукта деятельности.

Технология критического мышления - технология обучения, которая ставит задачу научить критически мыслить – обсуждать, оценивать, выявлять и решать проблемы. Может рассматриваться как разновидность *проблемного обучения*.

Технология личностно-ориентированного обучения. При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Азаров. А. Венский вальс, или Игра по нотам 3. — М.: Русские книги, 2022. — 206 с. — ISBN 978-5-4492-0270-3
2. Ивановский, Н. П. Бальный танец XVI–XIX веков: учебное пособие — СПб.: Планета музыки, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-507-46382-4
3. Максин. А. Изучение бальных танцев: учебное пособие. 2-е изд.— СПб.: Лань, 2010. — 46 с. — ISBN 978-5-8114-1054-5
4. Стуколкин, Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев — М.: Юрайт, 2019. — 144 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-10709-8

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Лубенец С. Венский вальс для мечтательницы: повесть. — М.: Эксмо, 2020. — 224 с. — (Подростковая проза). — ISBN 978-5-04-114381-2

2. Регаццони, Г. Бальные танцы — М.: БММ, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-88-353077-6

Интернет-источники

Список литературы для педагогов, родителей и обучающихся:

1. Ballroom-Dances.ru — Энциклопедия бальных танцев Официальный сайт. URL: <https://ballroom-dances.ru/>
2. Tadance.ru — Портал Федерации танцевального спорта России Официальный сайт. URL: <https://tadance.ru/>
3. Dance.ru — Информационный портал о танцах Официальный сайт. URL: https://www.dance.ru/dance_styles/pro-am/balnye/
4. BalTan.ru — Портал для танцоров и тренеров. Официальный сайт. URL: <https://www.baltan.ru/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль.

Оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся. Проводится на первом занятии.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа с учащимися;
- входной мониторинг. (Приложения 1,2)

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- саморефлексия (беседа, опрос). (Приложение 3)

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершению всего периода обучения по программе.

Формы контроля:

- Итоговый мониторинг. (Приложения 1,2)

Параметры для определения личностных, метапредметных, предметных результатов учащихся

Параметры личностных результатов:

- А – трудолюбие;
- Б – уважительное отношение к другим;
- В – познавательный интерес;
- Г – осознание ценности здорового образа жизни;
- Д – стремление к самореализации.

Параметры метапредметных результатов:

- А – умение слушать и запоминать информацию;
- Б – креативность и творческий подход к решению задач;
- В – способность к коллективному сотрудничеству;
- Г – способность к самоконтролю, самооценке;
- Д – умение проводить коррекцию.

Параметры предметных результатов

- А – владение специальной терминологией;
- Б – общефизическая подготовка;
- В – умение исполнять основные фигуры танцев «Венский вальс» и «Фигурный вальс»;
- Г – ритмическая подготовка;
- Д – владение навыками техники безопасности.

Определение результатов и качества образовательного процесса по параметрам

| Фамилия Имя учащихся | Личностные | | | | | | Метапредметные | | | | | | Предметные | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|---|---|---|---|-------|----------------------------|---|---|---|---|-------|----------------------------|---|---|---|---|-------|--|
| | А | Б | В | Г | Д | Сумма | А | Б | В | Г | Д | Сумма | А | Б | В | Г | Д | Сумма | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Среднее значение по группе | | | | | | Среднее значение по группе | | | | | | Среднее значение по группе | | | | | | |

Оценивание каждого параметра происходит по трехбалльной шкале.

| Учащийся | Сумма баллов | Оценка |
|----------|--------------|-------------------|
| | 5-7 баллов | Начальный уровень |
| | 8-12 баллов | Средний уровень |
| | 13-15 баллов | Высокий уровень |

Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса по параметрам

| Параметр | Показатель - численное выражение какого либо параметра | Степень выраженности <i>оцениваемого качества</i> | Возможное кол-во баллов | Методы диагностики |
|---|--|--|-------------------------|--------------------------|
| ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | | | | |
| А – трудолюбие | <i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени</i> | Терпения хватает < чем на ½ занятия | 1 | Наблюдение |
| | | Терпения хватает > чем на ½ занятия | 2 | |
| | | Терпения хватает на все занятие | 3 | |
| Б - уважительное отношение к другим | <i>Способен уважительно относиться к окружающим, добр и комфортен в общении</i> | Высмеивает чужие недостатки. Позволяет себе комментарии, грубые и оскорбительные шутки. Не способен к доброжелательному общению. | 1 | Наблюдение |
| | | Общается открыто, редко позволяет себе токсичные высказывания. | 2 | |
| | | Уважительно относится к мнению и действию других | 3 | |
| В – познавательный интерес | <i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i> | Интерес к занятиям продиктован ребенку извне | 1 | Наблюдение |
| | | Интерес периодически поддерживается самим ребенком | 2 | |
| | | Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно | 3 | |
| Г – осознание ценности здорового образа жизни | <i>Степень понимания</i> | Не осознает | 1 | Наблюдение, устный опрос |
| | | Осознает частично | 2 | |
| | | Осознает полностью | 3 | |
| Д – стремление к самореализации | <i>Степень настойчивости для достижения результата</i> | Безразличен к своим результатам в освоении материала | 1 | Наблюдение |
| | | Периодически пытается добиться результата, но быстро остывает при неудаче | 2 | |
| | | Настойчив в получении результата | 3 | |

| Параметр | Показатель - численное выражение какого либо параметра | Степень выраженности <i>оцениваемого качества</i> | Возмож- ное кол-во баллов | Методы диагностики |
|---|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | | | | |
| А – умение слушать и запоминать информацию | <i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i> | Испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | 1 | Наблюдение |
| | | Воспринимает основную информацию, идущую от педагога, но нуждается в контроле, не всегда внимателен | 2 | |
| | | Внимательно слушает педагога, полностью воспринимает его информацию | 3 | |
| Б – креативность и творческий подход к решению задач | <i>Степень креативности</i> | Учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога | 1 | Наблюдение, контрольные задания |
| | | Выполняет в основном задания на основе образца | 2 | |
| | | Выполняет практические задания с элементами творчества – воплощение собственного смысла | 3 | |
| В – способность к коллективному сотрудничеству | <i>Умение воспринимать общие дела как свои собственные</i> | Избегает участия в общих делах | 1 | Наблюдение |
| | | Участвует при побуждении извне | 2 | |
| | | Инициативен в общих делах | 3 | |
| Г – способность к самооценке и к самоконтролю | <i>Умение контролировать свои поступки. Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i> | Постоянно действует под воздействием контроля извне, самооценка завышенная или заниженная | 1 | Наблюдение |
| | | Периодически контролирует себя сам, самооценка завышенная или заниженная. | 2 | |
| | | Постоянно контролирует себя сам самооценка адекватная | 3 | |
| Д – умение проводить коррекцию. | <i>Умение анализировать свои действия</i> | Не понимает, как исправлять неправильные действия, при указании на них педагогом | 1 | Наблюдение |
| | | Понимает, что и как надо исправить, после замечания педагога | 2 | |
| | | Может самостоятельно найти у себя и исправить ошибку | 3 | |

| Параметр | Показатель - численное выражение какого либо параметра | Степень выраженности <i>оцениваемого</i> <i>качества</i> | Возмож ное кол-во баллов | Методы диагностики |
|--|---|---|-----------------------------------|--|
| ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | | | | |
| А – владение специальной терминологией | <i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i> | Ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины | 1 | Собеседование, опрос и др. |
| | | Сочетает специальную терминологию с бытовой | 2 | |
| | | Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием | 3 | |
| Б – общефизическая и ритмическая подготовка | <i>Уровень физического развития</i> | Слабое физическое развитие, быстрая утомляемость | 1 | Наблюдение, опрос |
| | | Нормальное физическое развитие для данного возраста | 2 | |
| | | Хорошее физическое развитие | 3 | |
| В - умение исполнять основные фигуры танца «Венский вальс» | <i>Умение согласовывать различные движения в единое целое во времени и пространстве</i> | Слабое, неуверенное движение | 1 | Наблюдение. |
| | | Хорошее исполнение, но только при медленном темпе музыки | 2 | |
| | | Раскрепощенность, свободное владение своими движениями в нужной скорости исполнения | 3 | |
| Г – ритмическая подготовка | <i>Уровень ритмического развития</i> | Ритм не слышит | 1 | Наблюдение. Контрольные задания. |
| | | Ритм слышит, но не всегда может отразить его движением | 2 | |
| | | Хорошо двигается под различные ритмы | 3 | |
| Д – знание основ техники безопасности | <i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</i> | Овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой | 1 | Устный опрос |
| | | Объем усвоенных навыков составляет более ½ | 2 | |
| | | Освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период | 3 | |

Анкета для определения успеха на занятии.

| | |
|------------------------------|--|
| <i>Я узнал ...</i> | |
| <i>Мне понравилось...</i> | |
| <i>Мне не понравилось...</i> | |
| <i>Я бы предложил...</i> | |